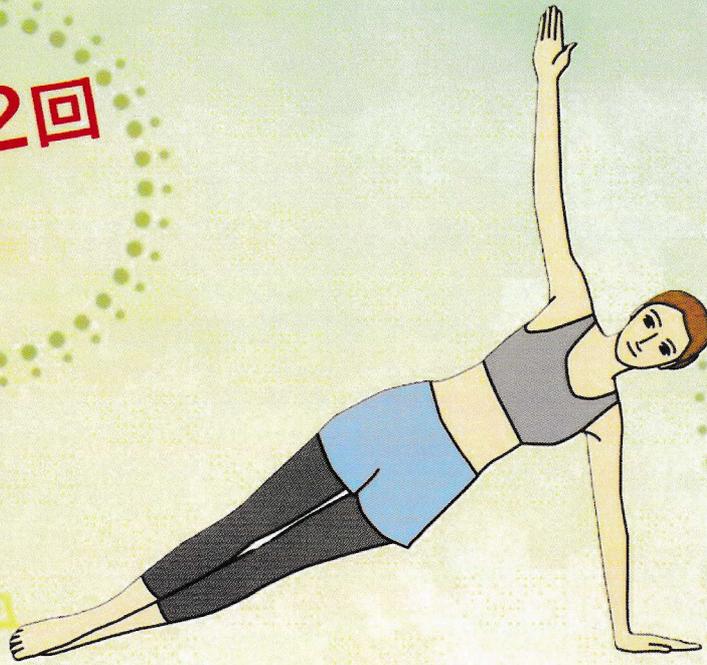


毎月2回
開講



75分
レッスン♪

10年後も元気！をめざす
ピラティス講座

姿勢、体幹、ゆがみ、骨盤底筋、股関節、首や肩…
いまのご自身の体とじっくり向き合いながら
安全に機能的に動ける体づくり、めざしてみませんか？



講師/ピラティス
インストラクター
丸野かおり先生

9月14日(土)・28日(土)
10月12日(土)・26日(土)

18:30～19:45 レッスン料1,200円(1回) 20名限定
動きやすい服装(Tシャツ+ジャージなど自由)でご参加ください
持ち物/ヨガマット(バスタオル可)、ドリンク(水やお茶など)、タオル
※室内シューズは不要 ※レンタルマット有(先着5名)

尼崎市立小田南生涯学習プラザ
〒660-0802 兵庫県尼崎市長洲中通1丁目6-10

お電話かご来館の上、
お申し込みください

06-6488-2574